



*VIENS BOUGER AVEC NOUS !*

---

# QU'EST CE QUE C'EST ESSA HB'OUGE ?

Le sport santé mis en place par ton club de handball préféré !

---

**DE 9H15 À 10H15 TOUT LES  
SAMEDIS  
VESTIAIRE DISPONIBLES DÈS  
9H00  
GYMNASE DES MALTERIES**

Rempli ton formulaire d'adhésion, choisis la formule qui te convient, prends tes plus belles baskets et c'est parti !

# SOIS AU TOP DE TA FORME !

TU VEUX CONNAITRE LE PROGRAMME ? LE VOICI !

## I) Hand'chill

Echauffement articulaire et mise en route

## II) Hand'balance

Travail d'équilibre et de proprioception au travers de différents exercices avec ballon

## III) CardioPower

Là ça envoie (à ton rythme bien sûr) ! Mélange de renforcement musculaire adapté et de travail cardio.

## IV) Hand'Joy

Le moment que tout le monde attend pour finir la séance. Une bonne séquence de Jeu avec des règles adaptées et simplifiées !

## V) Hand'cool

On s'allonge, on souffle et on revient au calme !

**BREF... 45MIN À 1H DE PUR PLAISIR !  
ON T'ATTEND AVEC IMPATIENCE AU  
GYMNASE DES MALTERIES.**

---

YOHAN.HAAS@ESSAHB.COM  
06 51 24 69 74  
(PRÉPARATEUR PHYSIQUE, DIPLÔMÉ D'ÉTAT)

SANDRINE.BUATOIS@ESSAHB.COM  
06 62 23 01 96  
(SECRÉTAIRE)

